

Çocuklar için Zaman Yönetimi

Anne-baba olarak sorumluluklarımız neler?



İÇERİK

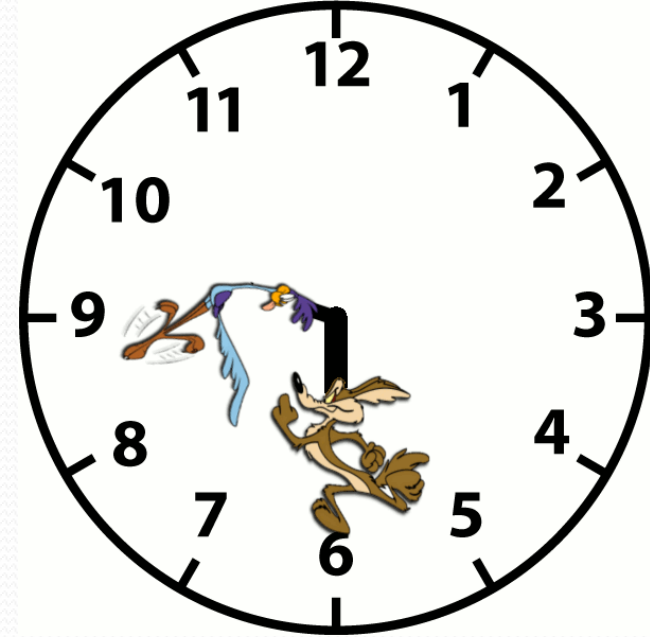
- Çocuklar için zaman kavramı
- Günümüzde çocukların zamanlarını etkili kullanmalarının önüne çıkan engeller
- Çocuğumuzun zaman yönetiminde anne baba olarak sorumluluklarımız

Çocuklar için zaman kavramı



Zaman kavramı gözle görünemeyen, elle tutulamayan, yani soyut bir kavramdır. Küçük yaştaki çocuklar soyut kavramları öğrenmekte zorlanır. Bu yüzden okul öncesi ve ilkokul öğrencilerine zaman kavramını elle tutulur bir hale getirerek, yani somutlaştırarak anlatmak gerekir.

Örneğin; “bir dakika 60 saniyedir” dersiniz çocuğunuz bundan bir şey anlamayabilir. Saymayı biliyorsa “içinden 60’a kadar saydığında geçen süre tam bir dakikadır.” dersiniz dakikanın ne olduğunu zihninde anlamlandırabilir.



Çocuklarda zaman algısı 4 yaşlarında başlar. Ancak bu algı yetişkinin anladığı zaman algısı değildir.

Örneğin çocuk bir şekilde o günün, pazar günü olduğunu bilebilir ama bu, dünün cumartesi, yarının pazartesi olacağını ya da o günün tarihini vb.bildiği anlamına gelmez. Sadece babası evde olduğu için o günün pazar olduğunu biliyor olabilir.



Bir başka örnek:

- *Çocuğun 5 yaşında olduğunu bilmesi, 3 yaşındaki bir çocuğun ondan daha küçük olduğunu bilmesi demek değildir. Birçok kez tekrarlandığı ve tekrarlatıldığı için kaç yaşında olduğunu biliyordur. «Ama ne demek 5 yaşında olmak» dersiniz muhtemelen sadece 5 yaşında olduğunu tekrar edecektir. 7 yaşında bir çocuk ayların adlarını doğru sırada sayabilir, hatta mevsimlere göre de sıralayabilir ama “Aralıktan sonra hangi ay gelir?” dediğinizde “bitti” diyebilir.*



- Çeşitli araştırmalar zaman kavramının kendiliğinden ortaya çıkmadığını, çocuğun **zihinsel yeterliliği** ve **yaşantısal birikimine** bağlı olarak iyi düzenlenmiş bir eğitimle kazanılabileceğini göstermektedir.
- Çocuğun yaşamında bu kavramların kullanım sıklığı, zaman algısını güçlendirecek etkinliklerin yoğunluğu önemlidir.



Bu nedenle çocuğunuza sıklıkla řu cümleleri kurabilirsiniz:

- «Dün ne yaptın?»
- «Yarın ne giymeyi düşünüyorsun?»
- «Bu haftasonu pikniğe gideceğiz.»
- «şimdi uyuma zamanı, yatacağız ve yarın uyandığımızda cuma günü olacak.»
- «Bu gece nisan ayı bitiyor yarın mayıs başlayacak.»
- «Yarın seninle takvimde kasım ayına geçeceğiz.»

- Anne- baba olarak çocuğunuzla zaman kavramları üzerine sıklıkla konuşmanız, çocuğunuzun zaman kavramını öğrenmesine ardından zamanını yönetebilmesine katkı sağlayacaktır.



Günümüzde çocukların zamanlarını etkili kullanmalarının önüne çıkan engeller ve anne-baba olarak sorumluluklarımız:

1- Ertelemecilik, dağınıklık vb. davranış özelliklerini gösteren aile bireylerinin varlığı.



Çocuklar, ailelerini gözlemler. Çocukların davranışlarında anne-babanın alışkanlıkları etkilidir. Ör: Her sabah işine geç kalan bir baba, çocuğunun okula zamanında gitme alışkanlığı kazanmasına iyi bir örnek değildir.

2-Dikkat eksikliği veya dağınıklığı



Çocukların birbirinden farklı mizaç özellikleri vardır. Bazı çocukların dikkat süreleri akranlarına göre daha az olabilir. Bu nedenle kısa sürede yapması gereken görevleri tamamlayabilirler. Eğer çocuğuzun dikkat süresinin kısa olduğunu düşünüyorsanız, ondan yapmasını beklediğiniz sorumlulukları küçük aşamalara bölebilirsiniz.

3-Telefon, televizyon, tablet..vb. gibi aletlerin kullanım süreleri



- Çocukların teknolojik aletleri kullanma süreleri **ailenin kontrolündedir.**
- Özellikle küçük yaşlarda uzun süreli teknolojik alet kullanımı çocuklarda fiziksel rahatsızlıklara da yol açabilir.
- Küçük yaşlarda çocuğun hayatına giren teknolojik ürünler, çocuğun zamanının çoğunu meşgul etmekte, akademik başarısını düşürmekte, sosyal ilişkilerini zedelemektedir.
- **En önemlisi;** ailelerin çocuklarını ihmal ederek teknolojik ürünlerle uzun zaman geçirmemesi gerekir.

- Uyku ve beslenme alışkanlığı



- Çocuk için en temel gıdalar, **uyku ve beslenmedir**. Eğer çocuğun ihtiyacı olan uyku ve beslenme karşılaşırsa çocuk gün içinde dikkatini toplaması gereken zamanlarda daha enerjik olacaktır.
- Çocuğun okul içinde sorumluluklarını yerine getirebilmesi için bu iki faktör önemlidir.

- Çocuğunuzun sorumluluklarını üstlenmeyin.



Anne- baba olarak çocuklarımıza «**kıyamayız**» ve çoğu zaman onların yapması gereken işleri üstleniriz. Oysa çocuğunuzun süreç içerisinde kendi zamanını yönetebilmesi için sizin geri planda durmanız önemlidir.

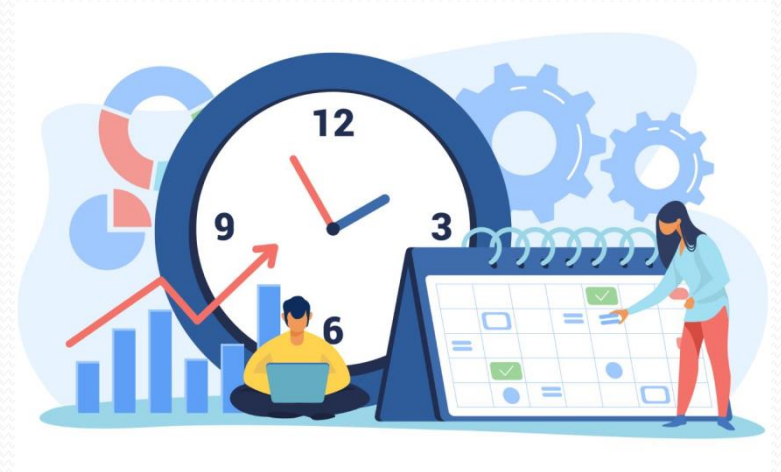
(Ör: Çocuğunuz sırt çantasını hazırlayabilir, dişlerini fırçalayabilir, yemeğini yiyebilir, yatağını düzeltebilir, oyuncaklarını toplayabilirvb.)

- Ebeveyn olarak zaman konusunda verdiğiniz sözleri muhakkak tutun.



- Çocuklar kendilerine verilen sözleri kolay kolay unutmazlar. Bu nedenle sizin verdiğiniz sözün zamanı geldiğinde bunu gerçekleştirmenizi bekler. Eğer sizler bu konuda ihmalkar davranırsanız, çocuğunuz zaman konusundaki hassasiyeti kazanamayacak.

- Çocuğunuzun serbest zamanlarını anlamlı uğraşlar ile doldurmaya çalışın. (*Yaşına uygun oyun setleri, boyama, kitap okuma, mutfakta birlikte vakit geçirme vb.*)



- Çocuğunuza «hayır diyebilin.»



Gün içinde çocuklar çeşitli beklentilerle ailelerinin karşısına çıkar. Ebeveyn olarak kendi zaman planlamasını çocuğunuza anlatın ve uygun bir zaman olmadığını ifade edin.

Çocuğunuzla birlikte
takvim hazırlayıp günlük
olarak takip edin.

Mevsim: İlkbahar						
Yıl: 2020						
Mayıs						
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
Dün	Perşembe					
Bugün	Cuma					
Yarın	Cumartesi					

- Çocuğunuz ile o hafta içinde olacak olan önemli günleri (doğum günü/gezi günü/anneannenin /filmin geliş tarihi vb.) işaretleyin, resim çizin.
- Çocuğunuz her sabah-akşam geçen günün üzerine bir çarpı çizebilir, kalan gün sayısına bakabilir.



- Çocuğunuza sabah o gün neler yapmayı planladığınızı anlatın.
- r: *Bugün parka gideceğiz, biraz zaman geçirdikten sonra eve geleceğiz. Akşam olunca baban işten gelecek.*





Çocuğunuzla yapacağınız etkinliği muhakkak saat üzerinde gösterin.

Ör: Saat 8'de evden çıkmamız gerekli. 8'in üzerine bebek resmi koydum. Bu kısa kol 8'e geldiğinde geldiğinde hazır olmalıyız.

- Kendinizin zaman planlama problemlerinde yaşadığınız **stres ve kaygıları** çocuğunuza yansıtılmaya özen gösterin.



- Ödevlerini vaktinde bitiremediğinde oyun oynamak için yeterli vaktinin kalmayacağını tecrübe etmesini sağlayın.



- Ödüllendirin. Kendinizi ve çocuğunuzu planlayarak yaptığınız işler için ödüllendirin.

